

## CIRCUIT 7

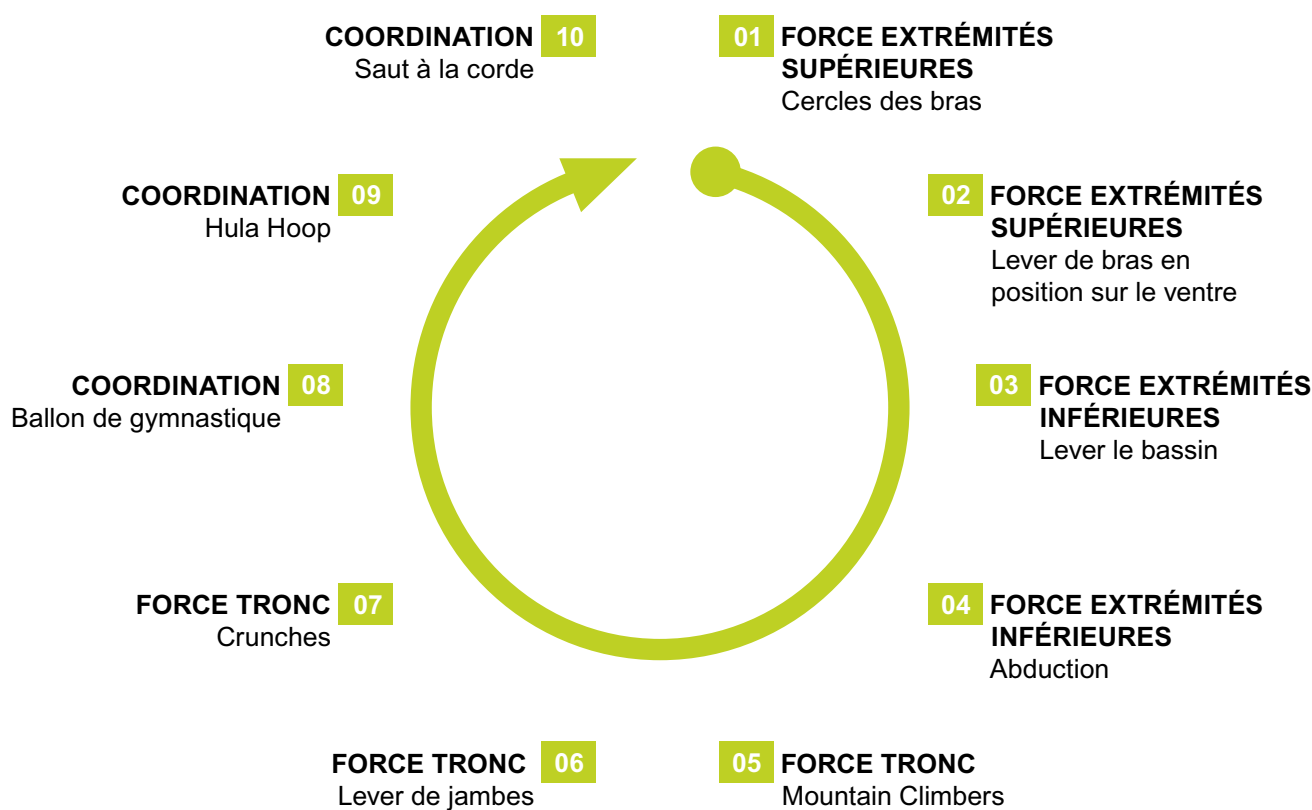
## FORCE ET COORDINATION

Variante 1:

par exercice 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (15 min. par série)

Variante 2:

par exercice 40 sec. de mouvement, 40 sec. de changement de poste/pause (13 min. 20 sec. par série)



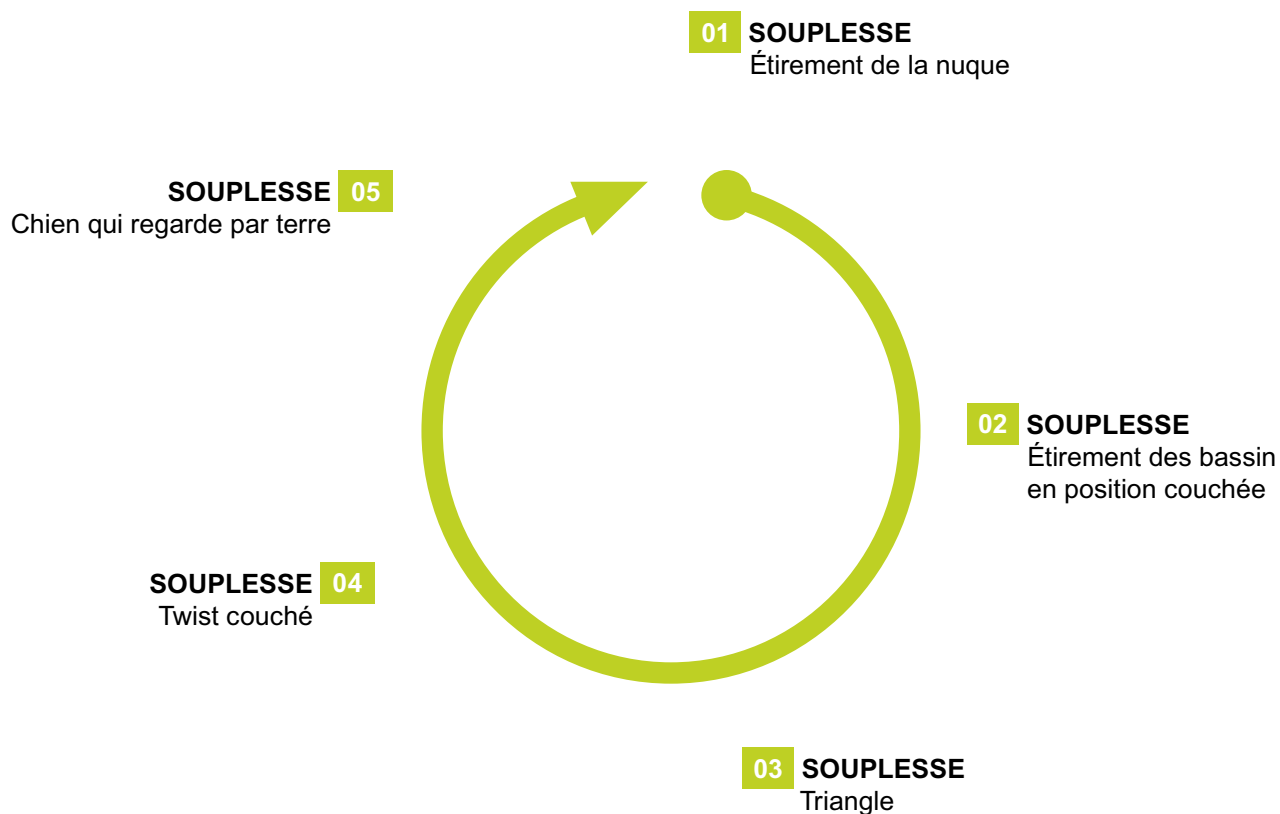
### Matériel

- Petit haltère
- Tapis fins
- Barre de reck
- Caisson suédois
- Band thérapeutique
- Espaliers
- Ballon médical
- Ballon de gymnastique
- Cerceaux
- Corde à sauter

## CIRCUIT 7

## SOUPLESSE


Par exercice: 60 sec. de mouvement, 30 sec. de changement de poste/pause (7 min. 30 sec. par série)



- Matériel**
- Pour fascias
  - Tapis fins

# CIRCUIT 7

# FORCE ET COORDINATION

Facile  Moyen  Exigeant 

Cercles des bras **ES.10.FME** Cercles des bras **ES.10.FME** Cercles des bras **ES.10.FME**



Lever de bras en position sur le ventre **ES.11.F**



Rotation des bras en position sur le ventre **ES.11.M**



Rotation des bras avec poids en position sur le ventre **ES.11.E**



Lever le bassin **EI.08.F**



Lever le bassin avec poids **EI.08.M**



Lever le bassin avec les pieds en position surélevée **EI.08.E**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



Abduction avec bande thérapeutique **EI.09.FME**



Mountain Climbers sur deux éléments de caisson **TR.03.F**



Mountain Climbers sur un éléments de caisson **TR.03.M**



Mountain Climbers **TR.03.E**



# CIRCUIT 7

# FORCE ET COORDINATION

Facile



Moyen



Exigeant



Lever de jambes pliées **TR.08.F**



Lever de jambes tendues **TR.08.M**



Lever du bassin, jambes tendues **TR.08.E**



Crunches **TR.09.F**



Crunches avec jambes levées **TR.09.M**



Crunches avec jambes levées et poids **TR.09.E**



En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique **CO.01.F**



En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique **CO.01.M**



En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique **CO.01.E**



Hula Hoop au bras **CO.06.F**



Hula Hoop **CO.06.M**



Hula Hoop au pies **CO.06.E**



Saut à la corde **CO.10.F**



Saut à la corde, bras croisés **CO.10.M**



Saut à la corde en arrière **CO.10.E**



## CIRCUIT 7

## SOUPLESSE



**SO.10.TR** Chien qui regarde par terre



**SO.08.ES** Étirement de la nuque



**SO.08.EI** Étirement des bassin en position couchée



**SO.07.TR** Twist couché



**SO.05.TR** Triangle

